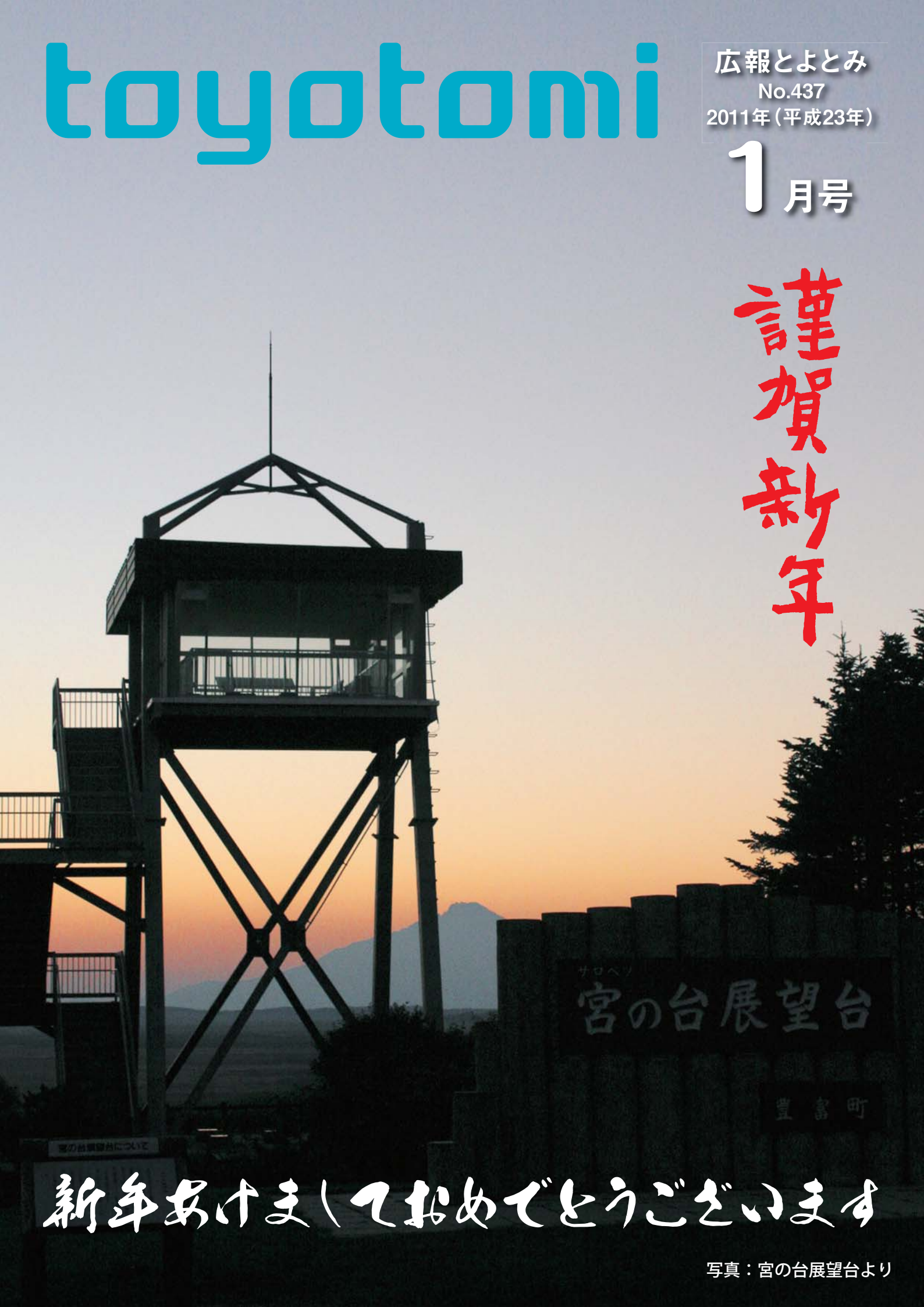
toyotomi

広報とよとみ
No.437
2011年（平成23年）
1月号

謹賀新年



新年あけましておめでとうございます

写真：宮の台展望台より

年頭のごあいさつ

豊富町長　工藤栄光

新年明けましておめでとうございます。

皆様にはお健やかに平成23年の新春を迎えられました事をお慶び申し上げますと共に、新しい年が皆様にとっても、また、本町にとっても平和で希望に満ちた年でありますように心からご祈念を申し上げます。

昨年は町政の推進にあたり深いご理解とご協力を賜りましたことに心からお礼を申し上げます。

私も2期目の町政をお預かりして4年目の今日、経済の曙光を期待してきましたが厳しさは増しているものと思われ、町民の皆様方や関係各位の一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

さて、昨年4月には北海道の支庁制度改革に伴い幌延町が宗谷管内に移管され新しい形で宗谷総合振興局としてスタートしておりますし、同月、町の財政運営のスリム化を目指した全国で初めて、まちづくりの観点から町有地を提供し、プロポーザル方式を採用した民間資本による借上方式での富士見団地駅西地区公営住宅32戸の起工式がおこなわれ、以降参加企業の皆様のチームワークとご協力で円滑な工事が進められました。

6月には「豊富高等学校創立60周年記念式典」が厳粛な中で執りおこなわれ、下旬にはサロベツマイハート本体の開所式が素晴らしい天候と入所者の皆さんの輝く笑顔の見守る中でテープカットされました。

7月には、2回目になります「ホッキまつり」が多くの町内外の皆様方のご来場を頂いて盛大に開催されました。

一方、下旬に3日連続降水量151㎜を記録した大雨は平成11年の3000haに次ぐ草地冠水2600haの被害におよび、さらに8月の大雨は天塩町や遠別町、他近隣町村に大きな被害をもたらし、特に天塩町の水道断水では当町からの給水車による応援に大きな感謝が寄せられるなど広域的災害連携の必要性を感じたことでもありました。

10月には、サケ豊漁予想の中で稚咲内浜は期待を裏切る大時化による漁網破損により近年にない不漁年となりましたが、漁業者の皆様方の次年度へ向けての意欲は強く、少し安堵した所であります。

11月には、豊富温泉を中心とした観光振興には「食」の開発も欠かせず技術指導の連携を望んでおりましたが、仲介を頂いた方のご苦労や「ホテルオークラ札幌」の春日総料理長の全面的ご支援を頂いて、同ホテルで11月1日から30日までを「サロベツ豊富町フェア」として地元食材を使用したランチとディナーの企画を頂き大成功の内に終了しておりますし、今後のご支援も頂けることになっております。

改めて食材提供などを頂いた関係者の皆様方にお礼を申し上げます。

また、下旬には自然再生事業での湿原保全に配慮して移転改築した「サロベツ湿原センター」のプレオープンを迎えるなど、多くの皆様方のご協力を頂きながら厳しい経済状況と不透明な社会情勢ではありましたが着実な行政運営をさせて頂いたものと感謝しております。

さて、明けて本年は公共事業の抑制などを中心に厳しさは依然続くものと思われ、地域経済の底上げや雇用確保対策は一層強化していく必要があります。この対応策として管内各町村では行政効率を目的とした「定住自立圏構想」に基づく自治体連携を目指しておりますし、地域経済の根幹であります「農業」につきましてはTPP問題など大きな課題を抱えておりますが「土～草～牛～牛乳～人材」への確実なサイクルを維持するためにも農業基盤整備事業の促進に関係皆様方と共に努力して参りたいと考えております。

「観光」につきましては、泉質の素晴らしさが確実に見直されてきております豊富温泉の再生・振興の具体的作業と4月にオープンします「サロベツ湿原センター」には、NPOや関係者の皆様方が大きな情熱を注いで頂いておりますので活用に向けて大きく飛躍する年であると期待しております。

また、「福祉・保健・医療」につきましては、サロベツマイハートの皆さん方頑張りを地域皆様方で暖かく支えて頂いておりますし、本年は新たなグループホームなどの施設計画もあるとお聞きしておりますので可能な限りのご支援をさせて頂きたいと思っております。

「保健」につきましては、保健センターを中核とした「定住支援センター」の整備計画の推進と共に、保健業務体制の充実強化を予定しております。

「医療」につきましては、ご不便をお掛けしておりました内科固定医の4月からの着任が決定しました。また、この方は小児科も担当して頂くことで4月以降の診療計画の打ち合わせにも入っておりますので、内科と小児科の固定医体制により4月以降の国保病院の診療体制の充実強化にご期待を頂けるものと思っております。

この他、重複もありますが、次の時代に継承するための基盤整備と経済と雇用の拡充を目指した「富士見団地公営住宅整備計画」「企業誘致拠点整備事業」「定住支援センター整備計画」「温泉地域再生振興計画」「豊小改築整備計画」の5つのプロジェクトについても具体化に向けて一層議論を深めていきたいと考えておりますので本年も旧年に倍しまして議会や町民の皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げ、併せて皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げまして新年のごあいさつといたします。

年頭のごあいさつ

豊富町議会議長　小室修一

町民の皆様、新年明けましておめでとうございます。

ここに希望に満ちた新春を迎えるにあたり、皆様のご多幸とご健勝をお祈り申し上げます。

町民の皆様には、平素から町議会の活動に対し、ご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げますと共に、それぞれの感慨や抱負を胸に、新たな年をお迎えになられたことと存じます。

しかしながら、世界の政治・経済は依然混沌としており先行きの不透明感が払拭できない情勢であります。

わが国においても、景気回復のための諸施策が講じられているところですが、一刻も早い回復を望みたいところであります。

また、地方自治体も、長引く景気の低迷や少子高齢化が進行する中、様々な課題に直面し、今まさに、まちづくりそのものが大きく変化してきております。

こうした厳しい環境を乗り越え、心の豊かさと日々の暮らしに喜びを実感できるまちづくりを進めていくため、町民の皆様と協働しながら、自治力をさらに高めなければならないと考えております。

さらには、時代の潮流を的確にとらえ、新たな視点で豊富の歴史に学び、先人が幾多の苦難の中から築き上げてきた地域の力を発揮しなければなりません。

皆様のこれまで以上のご支援とご協力を心からお願い申し上げる次第であります。

結びに、豊富町の限りない繁栄と本年が皆様にとって飛躍の年となりますことを心から祈念申し上げ、年頭のごあいさつといたします。

謹んで新年のお慶びを申し上げます

議長　小室修一
副議長　太田勝彦

総務民教常任委員会

委員長　細川正明
副委員長　河田誠一
委員　太田勝彦
委員　鎌倉和雄
委員　千葉久

産業建設常任委員会

委員長　若林晋
副委員長　多々良勝
委員　小室修一
委員　斎藤伸
委員　大沼安三

議会運営委員会

委員長　斎藤伸
副委員長　細川正明
委員　多々良勝
委員　鎌倉和雄
委員　若林晋

新年を迎えて

豊富町教育委員会委員長　高橋公男

輝かしい平成23年の新年を迎え、町民の皆様あけましておめでとうございます。

昨年は、民主党の鳩山由紀夫内閣が誕生以来9ヶ月で辞任し、菅直人内閣が誕生しました。

わが国、第94代目、61人目の総理大臣であり、国民が安全で安心して暮らせる世の中ができることを期待しております。

世界の金融危機は、いっこうに解決せず私たちの生活も一層の苦しみを増している昨今であります。

一方、教育界におきましても新学習指導要領の本格導入に向け移行期2年目に入りそれぞれの分野で教育が改善され、着実に進展しているところであります。

また、昨年のバンクーバーオリンピックでは、スピードスケート、フィギアスケートで、日本選手の活躍が我々を勇気づけてくれました。

昨年も、青少年の凶悪な犯罪、親が子どもの虐待など目を覆うような事件の数々、また、教育現場では「いじめ」「校内暴力」「学級崩壊」など現状は深刻であります。

現在の世の中は、経済的にも物質的においても、永い間の平和と豊かさに埋没し、自分自身で考える力、他人への思いやり、自制心に欠けている面が多いです。

教育こそが人間社会の生活基盤であり、この教育を通して「人間」が「人間」である最大の特徴を生かし、先人が築いてきた知恵や文化や伝統を習得すると共に、新しい考え方や行動を構築して、それぞれの才能を開花させ、「生きる力」を習得し、他人を尊重し、家族や社会の一員としての誇りと責任・義務を持つことを学びたいものであります。

当町においても、現実を見つめ「学校教育」「家庭教育」「社会教育」をじっくり見直して、自分は何をすべきかの原点を探り当てることの大切さを町民の皆様と共に学び合う1年にしたいものと考えています。

今後とも、ご協力、ご指導を賜りたくお願いし、新年のごあいさつといたします。

Photo News

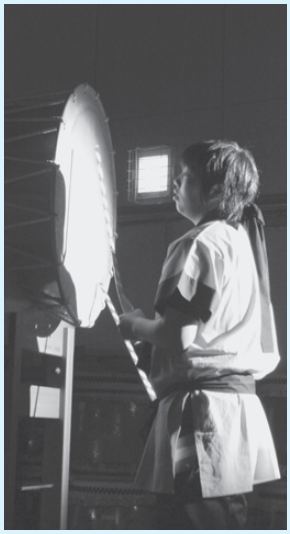
地域ぐるみの文化祭

このほど、兜沼地区文化祭実行委員会主催による「兜沼地区文化祭」が兜沼農村環境改善センターでおこなわれました。今年で39回目を迎える文化祭では、陶芸や絵画などの作品展や、売店やバザーなどがおこなわれ、訪れた住民で賑わいを見せていました。また、芸能発表では太鼓や遊戯、ダンスや歌などの演目が披露されるなど、演者も会場も秋の一日を心ゆくまで楽しんでいました。

見どころ満載の演目が披露されました

スローガン　The 豊中 Pops

このほど、豊富中学校で平成22年度文化祭がおこなわれました。協力し感動あふれる文化祭を目指し、全校生徒一丸となり日々練習してきた生徒たちはこの日、太鼓や演劇など様々な演目を披露し、華やかな舞台を創りあげました。また、昼休みにおこなわれた有志発表では、バンド演奏や工夫を凝らした衣装に扮したダンスや吹奏楽も披露されるなど会場に訪れた父母や地域住民からは真剣に取り組む生徒たちに拍手を送っていました。



秋の文化祭、盛大におこなわれる

目が離せない試合を展開

11月14日（日）教育委員会、体育指導委員会主催による「第2回ミニバレーボール大会」がスポーツセンターでおこなわれました。当日は10チーム総勢46名が参加。試合前の準備体操やストレッチなどを念入りにおこなった後は、全力プレーの熱戦が繰り広げられました。

試合では、好プレーや珍プレーが繰り広げられ、歓声や笑い声でどのコートも和気会々とプレーを楽しんでいました。

豪快なスパイクやブロックが炸裂!

地域資源の再発見、魅力のある活用法は

11月4日（木）、宗谷総合振興局、町、NPO法人サロベツ・エコ・ネットワーク主催による「豊富町の地域資源を活用するための講演会&ワークショップ」が温泉自然観察館でおこなわれました。町の地域資源の再発見やその活用法、また豊富温泉フットパス（散策路）構想の来春の整備実施に向けて開催された講演会、ワークショップには、約30名の住民の方々が参加。中井景観デザイン研究室の中井和子代表の「未来につなげる地域づくり」と題しての講演会がおこなわれ、その後、3つのグループに別れ、ワークショップがおこなわれました。

講演会&ワークショップの様子

サロベツの魅力伝える

11月28日（日）旧三井東圧工場跡地に整備されたサロベツ湿原センターのプレオープンに合わせ、上サロベツ自然再生協議会普及活動支援ワーキンググループ主催による「サロベツ・エコモー・プロジェクト2010活動報告会」が同センター内で開催されました。サロベツの魅力を多くの人に伝え、活動の場を広げていく目的でおこなわれた報告会には約40名が参加。サロベツ湿原における自然情報や環境学習などに関する活動報告会がおこなわれたあとは、自然再生普及における課題などをテーマにワークショップが開催されました。

大自然サロベツ湿原の隠れた魅力を掘り起こす

日本の伝統を習得する

11月21日（日）教育委員会主催による第3回町民料理講座「手打ちそば講座」が町民センターでおこなわれました。地元の達人に学ぶ料理講座として植村正道氏を講師に迎えおこなわれた料理講座には、町内の未経験の方や腕に覚えのある方など10名が参加しました。講師の親切丁寧な指導のもと一人一鉢を利用して「のし台」や「めん棒」などを使用しながら本格的な手打ちそばの世界を体験しました。

講師の話を聞きながら真剣にそばを打つ参加者

日々の稽古で培った技を競う

11月28日（日）「第13回豊富町柔道連盟会長杯柔道大会」が尚武館で開催されました。この日は近隣市町村の柔道スポーツ少年団など約100名が参加し、少年・少女の部と一般の部の個人戦と団体戦でおこなわれ、選手たちは日々の稽古で培った技を競い合いました。会場には子どもたちが柔道にひたすら打ち込む真剣な姿を観戦しに駆けつけた保護者や関係者で埋め尽くされ、豪快な技が決まるたびに大きな声援が会場を包みました。

熱戦を繰り広げた選手たち

クリスマスに向けて

11月26日（金）豊富保育園でクリスマスに向けての飾りを作成するための育児講座（フラワーアレンジメント講座）「クリスマスを飾ろう」がおこなわれました。この日は、講師として佐藤一恵さんを迎え、子育て中のお母さんたち12名が参加しました。初めは会話を楽しみながらの雰囲気でしたが、中盤になると参加者たちは真剣になり、喋るのも忘れて作業に没頭していました。また、リボンや花などの飾りを自分で思い思いのアレンジメントで楽しんでいました。

丁寧にサポートする講師と真剣に作業する子育てお母さんたち

2011 卯

豊富小学校

※全員平成11年生

兜沼小中学校

温　心　園

今年はわたしたちの年
元気いっぱい
がんばります!!

豊富町役場

三浦さんファミリー

牧原さんファミリー

豊富町の卯年（うさぎどし）

	男	女	計
大正４年生	1人	5人	6人
昭和２年生	16人	25人	41人
昭和14年生	20人	27人	47人
昭和26年生	60人	41人	101人
昭和38年生	37人	27人	64人
昭和50年生	36人	17人	53人
昭和62年生	10人	15人	25人
平成11年生	9人	16人	25人
計	189人	173人	362人

（平成22年12月15日現在）

工藤さんファミリー

Information

冬の暴力追放運動実施!

「冬の暴力追放運動」は、暴力のない明るく安全・安心な北海道の実現を目指し、道民運動として実施するものです。

道内の暴力団は、暴力団排気運の高まりと警察の厳しい取り締まりによって社会から孤立しつつありますが、その一方で組織実態を不透明化させながら、表経済への進出、政治活動や社会運動の仮装・標ぼう・各種法人への偽装介入や社会的弱者をターゲットにした振り込め詐欺などの資金獲得活動を多様化させています。

また、青少年をめぐっては、出会い系サイトなどのインターネット利用による性的犯罪に暴力団が深く関わるなど、その影響が大きく懸念されるところであります。そのため、学校の冬休み期間中を暴力追放の強化月間に設定し、関係機関が実施する取り締まりや各種活動と連動させた暴力追放の道民運動を、道内全域において強力に推進します。

●実施機関

平成22年12月15日(水)～平成23年1月14日(金)

●運動の重点目標

・暴力団の違法な資金源活動の実態周知と被害防止
・少年に対する暴力団の影響排除と環境の浄化

暴力を　許さぬ地域の　声･勇気

※暴力に関する相談は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先▶

北海道暴力追放センター　旭川支局
旭川中央警察署　☎0166－26－5982

屋根からの『雪や氷』は、だいじょうぶ?

～事故防止のお願い～

雪止めをつけましょう

屋根の雪が道路に落ちるような建物には、丈夫なすべり止めをつけるようにしてください。

点検は早めに

雪が多くなる前にすべり止めの点検をおこない、早めに修繕するようにしてください。

雪やつららは早めに取り除きましょう

屋根の雪、氷、つららは気温の上昇や雨が降ったときに落ちやすくなっています。

歩行者や子どもがいないか十分確認して、早めに取り除きましょう。

雪が落ちたらすぐ処理を

屋根から雪が落ちたときは、事故がないか確かめるとともに、通行の支障にならないよう処理してください。

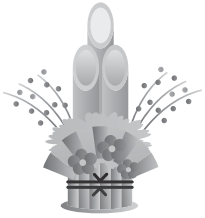
道路への雪出しはしないで

道路に雪を出すと歩行者や車輌の通行に危険をおよぼしますので、道路に雪は絶対出さないようにしてください。

稚内開発建設部　稚内建設管理部
天 塩 警 察 署　豊　富　町

新年交礼会

●日 程／1月4日(火)
●受 付／午前11時～
●場 所／商工会
●会 費／1,000円



年金の請求をお忘れではありませんか?

お心当たりのある方は、お早めにご相談ください。

1 年金の加入期間が25年未満の方へ

●年金の加入期間が25年未満でも、カラ期間※と合わせて25年以上あれば年金が受け取れます。
※カラ期間の例：サラリーマンの配偶者であった期間のうち、昭和61年3月までの間で国民年金に任意加入していなかった期間など

●生まれた年などにより、25年未満でも年金を受け取れる場合※があります。
※誕生日が昭和27年4月1日以前生まれで、厚生年金の加入期間が20年以上の場合など

2 年金の受け取り開始を66歳以降に繰り下げている方へ

●70歳になっても、年金は自動的には支払われません。
●年金の受け取りを始めるためには、年金の請求が必要です。

3 厚生年金の加入期間のある65歳以上の方へ

●「老齢厚生年金」と「老齢基礎年金」の2種類の年金が受け取れます。片方の年金だけを受け取っている方は、受け取っていない年金についても、あらためて請求をおこなってください。
●片方の年金の受け取り開始を繰り下げている方は、70歳になるまでに年金の請求をおこなってください。

4 厚生年金の加入期間のある方で、「65歳になってから年金を受け取ろう」と思っている方へ

●厚生年金の加入期間が1年以上あるなどの要件を満たす方に対して支払われる「特別支給の老齢厚生年金※」については、65歳になる前に請求しても、年金額が減らされることはありません。速やかに請求をおこなってください。
※特別支給の老齢厚生年金：65歳前に受け取ることができる老齢厚生年金

5 60歳以上で、会社にお勤めの方へ

●現在、会社にお勤めの方も、年金を受け取る資格を満たしている場合は、請求の手続きをおこなってください。
●給与の額などに応じて、年金の支払額の調整がおこなわれる場合がありますが、全額停止の場合を除き、年金を受け取ることができます。

ご相談は、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先▶

稚内年金事務所　☎0162－74－1001
「ねんきんダイヤル」　☎0570－05－1165

正しい操作で、安全除雪!!

毎年、雪のシーズンになると除雪機による事故が多発しています。除雪機を使う際には、次の点に注意して操作しましょう。

①作業をおこなう前に、必ず取扱説明書をよく読んで、正しい使い方を理解しましょう。
②雪詰まりを取り除くときは、必ずエンジンを停止し、回転部（オーガ、ブロワ）が完全に停止してから雪かき棒を使っておこないましょう。
③回転部に近づくときは、必ずエンジンを停止し、回転部が完全に停止してから作業をおこないましょう。
④発進時は、転倒したり、挟まれたりしないよう、足もとや後方の障害物には十分注意しましょう。
⑤除雪作業中は、雪を飛ばす方向に、人や車・建物がないことを確認しましょう。また、除雪機の回りには絶対に人を近づけないようにしましょう。

問い合わせ先▶

社団法人日本農業機械工業会／除雪機安全協議会
☎03－3433－0415
ホームページ　http://www.jfmma.or.jp

NHK学園 平成23年度 生徒募集中!

NHK学園では、通信制の高等学校「4月生普通科」および専攻科社会福祉コース「コミュニティ・ボランティア専攻」の生徒を募集しています。まずは、無料の案内書をご請求ください。

●募集内容

高等学校　4月生普通科(3年制)
高等学校　専攻科社会福祉コース
　　コミュニティ・ボランティア専攻

●出願期間

4月生普通科
　平成23年2月1日(火)～4月20日(水)（必着）
コミュニティ・ボランティア専攻
　平成23年2月1日(火)～3月22日(火)（必着）

問い合わせ先▶

NHK学園　☎042－572－3151（代表）
案内書請求フリーダイヤル　0120－06－8881

第3期中山間地域等直接支払制度について

平地との生産条件の格差を解消するため、農業の生産条件が不利な中山間地域の第２期対策が終了し、新たに第３期中山間地域等直接支払制度が平成22年度から26年度までの５年間継続することとなりました。

第３期豊富町中山間地域等直接支払制度の取り組みは、次のとおり決定しました。

①耕作放棄地の防止。
②酪農ヘルパーの人材育成への支援。
③農業施設などの草刈の実施。
④明渠排水路の床浚いの実施。
⑤農地改良への助成。
⑥コントラ組織設立への支援。
⑦廃農機具処理活動。

問い合わせ先▶

豊富町役場農政課酪農係
☎0162－82－1001（内線231・232番）

1月10日は110番の日

守ります　街の安全　110番

110番を正しく利用して頂くために、毎年1月10日を「110番の日」と定めています。

〈110番は緊急通報用電話です〉

皆さんからの通報でいち早く事件・事故を知ることにより、犯人の検挙や被害者の救護などに的確に対応できます。事件や事故に遭ったり、見たりしたら、ためらわずに110番へ通報してください。

〈110番のかけ方のポイント〉

①なにがあったのか。
②何日の何時か。
③場所は、目標となるものは。
④犯人の特徴は。
⑤事件・事故の概要は。
⑥自分は誰か、事件事故との関係は。

〈困りごとや相談などは警察相談専用電話『＃9110』へ〉

知っていますか？警察相談＃9110

困りごとや相談など急がない電話は、警察相談専用電話にかけてください。

●プッシュホン電話機は＃9110
●プッシュホン以外の電話機は34－9110
　専門の相談員が、親切に皆さんの相談に応じます。

〈聴覚障がい者用メール110番〉

北海道警察では、耳や言葉が不自由な方が携帯電話のＥメールの機能を利用して警察への通報ができる「メール110番」の運用をしています。

携帯電話からのアクセスは
　　http://www.police.pref.hokkaido.jp/keitai.html

〈利用方法のご注意〉

●メールの利用には、携帯電話の通信料がかかります。
●通報するときは、必ず「場所の詳細」「メールアドレス」を入力してください。

詳しくはお近くの警察署へ

問い合わせ先▶

天塩警察署　☎01632－2－2110

豊富町年末年始業務のご案内

施設名＼月日	12月 25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 金	1月 1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	備考
豊富町役場庁舎	×	×	●	●	●	●	×	×	×	×	×	×	●	●	×	×	×	30日仕事納め　6日仕事始め
豊富町国保病院	×	×	●	●	●	●／×	×	×	×	×	×	×	●	●	×	×	×	30日午後から休診　6日から平常診療
町民センター	●	●	●	●	●	×	×	×	×	×	×	×	●	●	●	●	×	
スポーツセンター・尚武館	●	●	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	●	●	●	●	×	
多目的運動場	●	●	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	●	●	●	●	×	
セミナーハウス	●	●	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	●	●	●	●	×	
図書室	●	×	×	●	×	×	×	×	×	×	×	×	●	×	●	×	×	
ふれあいセンター	●	●	●	●	●	●	●	×	●	●	●	●	●	●	●	●	●	31日午前9時～午後3時　2日午前10時～午後7時
湯快宿	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	平常営業
温泉スキー場	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	30日～6日までナイター営業なし(予定) 31日～1日は15時まで営業
寿湯	●	×	×	●	×	●	×	×	×	×	×	×	●	×	●	×	×	30日までは平常営業　6日から平常営業
デイサービスセンター	×	×	●	●	●	●	×	×	×	×	×	×	●	●	×	×	×	6日よりサービス開始
ごみ収集	×	×	●	●	●	●	×	×	×	×	●	●	●	●	×	×	●	4日より収集を開始
ごみ処理場	×	×	●	●	●	●	×	×	×	×	●	●	●	●	×	×	●	

●…平常業務　×…休日

すこやか情報館

問い合わせ先▶
保健推進課保健予防係
☎82−3581（直通）

栄養通信　テーマ 食べ物のカロリーについて

栄養士
古西恵子（ふるにしけいこ）

あけましておめでとうございます。今年も皆様の健康管理のお手伝いをしていきたいと思いますので、宜しくお願い申し上げます。

今月号は食べ物のカロリーについてです。お正月が過ぎ‥‥気が付いたら体重が増えていた、戻らないとお話しをよく聞きます。体重1kg増加するには7000kcalが必要です。1日233kcal多く摂取すると1ヶ月で7000kcalとなり、体重が1kg増加します。必要カロリーと食べ物のカロリーをまとめましたので、食事にご活用ください。

●必要カロリー1日分　（活動レベルⅠ）

18〜29歳：男性 2250kcal　女性 1700kcal
30〜49歳：男性 2300kcal　女性 1750kcal
50〜69歳：男性 2100kcal　女性 1650kcal
70歳以上：男性 1850kcal　女性 1450kcal

●食べ物のカロリー表

和食	
ごはん（150g）	252kcal
ごはん（200g）	336kcal
切りもち（1個）	123kcal
いなり寿司（2個）	252kcal
にぎり寿司（1人前）	464kcal
ざるそば（ゆで180g）	284kcal
かけそば（ゆで180g）	321kcal
かけうどん（225g）	311kcal
天ぷらうどん	522kcal
うな重	788kcal
かつ丼	1014kcal
豆腐の味噌汁	41kcal
豚　汁	140kcal
かぼちゃの煮物	125kcal
なます	26kcal
筑前煮	190kcal
さんま塩焼（1匹）	256kcal
茶碗蒸し	61kcal
玉子焼き（3切れ）	145kcal
おでん	242kcal
大福（1個）	259kcal

中華	
しょう油ラーメン	464kcal
塩ラーメン	401kcal
みそラーメン	471kcal
とんこつラーメン	477kcal
チャーシューメン	546kcal
焼きそば	596kcal
チャーハン	773kcal
中華どん	774kcal
餃子（5個）	364kcal
春　巻	317kcal
麻婆豆腐	299kcal
酢　豚	499kcal
肉まん	201kcal
あんまん	225kcal

洋食	
食パン（1枚）	158kcal
ロールパン（2個）	190kcal
クロワッサン（1個）	134kcal
ピザ（1枚）	567kcal
チキンライス	686kcal
カレーライス	810kcal
オムライス	774kcal
パスタミートソース	630kcal
グラタン	590kcal
ハンバーグ	497kcal
フライドチキン（3本）	311kcal
シチュー	404kcal
ショートケーキ	344kcal
チョコレートケーキ	450kcal
シュークリーム	221kcal
プリン	164kcal
ドーナツ	232kcal

お正月はみんなで食事する機会も多くなりますよね。つい食べ過ぎた後は、カロリーの少ない野菜を中心に選びましょう。

子育て支援センター　とよとみ保育園内　☎82−3588

あけましておめでとうございます。

今年も、子育ての拠点となるべく温かな場でありたいと思っております。

たくさんの親子さんのご利用をお待ちしています。

さて、支援センターで無邪気に遊ぶ子ども達を見ていると、どんな保育園児、どんな小学生、どんな大人に成長していくのかな？と思いを巡らせます。

・思いやりのある子ども　・ルールを守れる子ども
・人の話を聞ける子ども　・元気でのびのび活発な子ども

誰もが願う子どもの姿です。**子ども自身が深い愛情に包まれて、しっかり話を聞いてもらい、善悪を教えてもらう。**当たり前のようですがなかなか難しいのではないでしょうか。

今年はひとつ、**「子どもの話をきちんと聞こう」**と言うのはいかがでしょう。

自分の話をしっかり聞いてもらった子どもは、人の話も必ず聞けるものです。

支援センター日誌

毎回５〜６組ほどの親子さんの利用がある**「日曜日のわくわくルーム」**。静かな保育園で伸び伸びと好きな遊びを楽しんでいます。

冬の間はお休みとなりますが、春になり暖かくなったら、また遊びに来てほしいです。お父さんも是非ご一緒に!!

平成22年分 所得税確定申告

受付について

平成22年分の所得税に係る確定申告を次の日程で受付します

■受付期間
還付申告　1月17日(月)～3月15日(火)
確定申告　2月16日(水)～3月15日(火)

■受付場所　役場2階第2会議室

■該当者
ア、平成22年中に年末調整をされていない方
イ、2か所以上から給与の支払いを受け、申告が必要な方
ウ、年末調整後に扶養などに変更があった方
エ、平成22年中に医療費を一定額以上支払った方
オ、その他の理由で申告することが必要な方

■申告に必要なもの
- 源泉徴収票、退職所得の源泉徴収票（会社などで交付されます）
- 印鑑
- 還付を受ける場合は金融機関の口座番号
- 医療費控除を受けられる方は、平成22年中に支払った医療費の領収書
- その他（必要に応じて）
  - ・生命保険料、地震保険料などの控除証明書
  - ・国保税、国民年金、社会保険料などの領収書
  - ・身体障害者手帳

事業主の皆さんへ

平成22年分源泉徴収票などの法定調書の提出期限は、平成23年1月31日(月)までの提出となりますので遅れることのないようにご注意ください。

問い合わせ先▶
役場財政課税務係　☎82−1001（内線213･214番）

国民健康保険加入者の皆様へ
特定健診Q&A

特定健診の除外者はどうなっていますか？

①妊産婦
②刑事施設・労役場その他これらに準ずる施設に拘禁されている者
③国内に住所を有しない者
④船員保険の被保険者のうち相当な期間継続して船舶内にいる者
⑤病院または診療所に6ヵ月以上継続して入院している者
⑥高齢者の医療の確保に関する法律（昭和57年法律第80号）第55条第1項第2号から第5号までに規定する施設に入所または入居している者（障がい者支援施設、特別養護老人ホームなど）

上記以外の方は、原則受診対象者となります。

40歳から74歳で国保に加入している方は、特定健診を受診しましょう。（上記除外者は除きます）

平成23年度の詳しい日程は、回覧板などでお知らせします。

問い合わせ先▶
役場保健推進課保険給付係・保健予防係
☎82−3580・82−3581（直通）

ぬくぬくの温泉だより
ー豊富温泉ニュースー

【問い合わせ先】
豊富温泉コンシェルジュ･デスク（ふれあいセンター内2階）
☎82−3782
URL　http://www.toyotomi-onsen.com/

A Happy New Year!!　皆さん新年を迎えいかがお過ごしですか？本格的な冬のシーズン到来で、つい外出もおっくうになりがちですね。今年も豊富温泉は寒さも吹き飛ばす色々な楽しいイベントをご用意して皆さんのお越しをお待ちしております。今月号は豊富温泉のオフィシャルキャラクター「ぬくぬく」が紹介します。

みなさんこんにちは。
豊富温泉の親善大使団エベコロポックルズの「ぬくぬく」です。今年第１号はぼくが紹介するよ。

コンシェルジュ･デスクができて１年以上たったけど、随分と定着されてきたみたい。コンシェルジュ・デスクでくつろいでいる方を良く見かけるんだ。

コンシェルジュ・デスクでは特にアトピーや乾癬などの皮膚疾患をお持ちの方を対象に湯治相談をおこなっているよ。スタッフ自ら湯治の経験を生かした接客でお客様も安心して相談できるみたい。その他にもカーシェアリングやレンタルオフィス、観光などの相談、コンシェルジュ・デスク主催の体験イベントまで様々なサービスをおこなっているよ。ぼくは特にこのイベントが大好きで、11月24日(水)には料理教室に参加したよ。地元の食材を使った中華まんや餃子を作ったんだ。こういった普段体験できない興味深いイベントが月に１回程度あって、温泉に滞在されている方と一緒に参加しているよ。他の温泉じゃこんな色々なサービスをしているところは珍しいだろうから、まだ見たこと無い方は温泉入るついでにコンシェルジュ・デスクに寄ってみてはどうかな。

鹿肉など地元の食材を利用した料理教室の様子

SCHEDULE スケジュール

1月 JANUARY

1 土	元旦	
6 木	役場仕事始め	
7 金	消防団出初式	10:30～ 町民センター
8 土	豊富町成人式・祝賀会	13:00～ 町民センター
11 火	わくわくルーム（0.1歳）	9:30～11:30　14:00～15:00 子育て支援センター
13 木	小児科出張一般診療　旭川医大	8:45～11:30(受付時間) 15:00～16:00(受付時間) 国保病院
	わくわくルーム	9:30～11:30　14:00～15:00 子育て支援センター
	1歳6ヶ月児健康診査	11:30～11:45 母子健康センター
	3歳児健康診査	11:45～12:00 母子健康センター
	ミセススクール	12:00～15:00 町民センター
	生涯学習「木工講座」	19:00～20:30 豊富中学校
18 火	心配ごと相談	13:00～15:00 福祉センター
	わくわくルーム（0・1歳）	9:30～11:30　14:00～15:00 子育て支援センター
20 木	わくわくルーム	9:30～11:30　14:00～15:00 子育て支援センター
	すみれ学級	11:00～14:00 老人福祉センター
23 日	あつまれわくわくおもちつき	9:30～12:00 豊富保育園
25 火	わくわくルーム（0・1歳）	9:30～11:30　14:00～15:00 子育て支援センター
26 水	ふれあいセンター（ふろの日）【大人250円子ども無料】	8:30～21:00 ふれあいセンター
27 木	小児科出張一般診療　旭川医大	8:45～11:30(受付時間) 15:00～16:00(受付時間) 国保病院
	わくわくルーム	9:30～11:30　14:00～15:00 子育て支援センター
	乳児健康診査（4ヶ月）	13:00～13:10 母子健康センター
	小児科予防接種（BCG）	13:40～13:50 母子健康センター
	小児科予防接種（三種混合）	13:40～13:50 母子健康センター
	小児科予防接種（麻疹・風疹混合）	13:50～14:00 母子健康センター
29 土	普通救命講習会	13:00～16:00 消防署2F
31 月	育児講座「劇団風の子」	14:00～15:00 豊富保育園

豊富町成人式・青年祭

日　程　1月8日（土）
受　付　午前11時45分～
写真撮影　午後0時30分
式　典　午後1時

【祝賀会】式典終了後
主　催　豊富町青年懇話会
テーマ　「とよとみの未来を君たちの手で」
場　所　豊富町民センター大ホール

5大キャンペーン実施中

- 高齢者事故防止・夜光反射材普及運動
- 交差点事故・自転車事故防止運動
- スピードダウン運動
- シートベルト着用向上・デイ・ライト運動
- 飲酒運転根絶運動

編集後記

新年あけましておめでとうございます。昨年は広報とよとみをご愛読・ご支援、また各種イベントの取材にご協力頂きありがとうございました。今年はより一層親しみのある笑顔の溢れる写真をフレームにおさめることを目指し取り組んでいきたいと思っておりますので本年も皆様のあたたかいご支援よろしくお願いいたします。〈K〉

戸籍のうごき

平成22年11月16日～平成22年12月15日届出〔敬称略〕

お誕生おめでとう

鈴木　美景（みかげ）（1町内）
佐藤　聖（ひじり）（2町内）
深澤　莉（れい）（5町内）

ご結婚おめでとう

奥村　隆（1町内）
星　えり子
仲川　哲幸（3町内）
千頭　澄代

お悔やみ申し上げます

福士富美夫(73)（5町内）
中尾　健蔵(84)（1町内）
福地　勇(72)（福　永）

人のうごき

平成22年10月31日現在		世帯数	2,032戸（+6）
	（　）内は前月比	男	2,239人（+6）
		女	2,222人（+1）
		計	4,461人（+7）
平成22年11月30日現在		世帯数	2,032戸（±0）
	（　）内は前月比	男	2,241人（+2）
		女	2,220人（−2）
		計	4,461人（±0）

交通事故死ゼロ500日達成!!

交通事故死ゼロ1000日目標
1月1日で521日

豊富町インターネット　ホームページ http://www.town.toyotomi.hokkaido.jp/（広報とよとみはホームページでも見れます）
Eメール toyotomi@town.toyotomi.hokkaido.jp

発行日／平成23年1月1日　発行所／豊富町役場
企画・編集／総務課地域振興係☎0162(82)1001（内線117番）